



HANDGEMÄNG

Anvisningar för utbildningen

(Utbavv Handgemäng)

1956 års upplaga

HANDGEMÄNG

Anvisningar för utbildningen

(Utbanv Handgemäng)

Fastställd genom ao nr 583 /1956

Beställs från

Armébokförrådet

Stockholm 10

Innehållsförteckning

	Sid
I. Allmänna anvisningar	1
A. Inledning	1
B. Omfattning	1
C. Planläggning och genomförande	1
D. Organisation	2
E. Iakttagaleer för ledare	2
F. Allmänna säkerhetsbestämmelser	2
G. Övningsmateriel	3
II. Lämpliga angreppspunkter på människokroppen	4
III. Angrepp, parader och motangrepp	6
A. Med vapen	6
1 Angrepp med vapen mot vapenförsedd försvarare	6
2 Parad och motangrepp med vapen mot vapenförsedd angripare	7
3 Parad och motangrepp med vapen mot tillhyggesförsedd angripare	11
B. Med tillhygge (kniv)	12
1 Angrepp med tillhygge mot vapenförsedd försvarare	12
2 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenförsedd angripare	14
3 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenlös angripare	15
C. Utan vapen	16
1 a Angrepp utan vapen mot vapenförsedd försvarare	16
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenförsedd angripare	17
2 a Angrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd försvarare	19
b Parad och motangrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd angripare	21
3 a Angrepp utan vapen mot vapenlös försvarare	22
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenlös angripare	28
c Frigörelse från vissa grepp	31
D. Angrepp mot post bakifrån	34
IV. Exempel på utbildningsplan	37

I. Allmänna anvisningar

A. Inledning

Den moderna striden medför hårda påfrestningar för den enskilde soldaten. Icke minst gäller detta närronden, där soldaten i högre grad än eljest är överlämnad åt sig själv. Om möjligt bör fienden under närronden nedgöras med eld från handvapen och med handgranater. (Där detta icke längre är möjligt, angriper soldaten sin motståndare för att i handgemäng nedgöra honom.)

För att nå framgång vid handgemäng måste soldaten vara hård, hänsynslös och snabb. Han måste dessutom vara misstänksam. En fiende, som förefaller att vara skadad eller som givit sig, kan i nästa ögonblick gå till anfall.

Självfallet får utbildningen icke frammana råhet, grymhett eller inhuman behandling av fångar och sårade fiender, men soldaten skall vara fullt medveten om vad som kan vänta honom på stridsfältet och känna, att hans utbildning givit honom de tekniska färdigheter, som kräver för han framgångsrikt skall kunna genomföra en strid. Först då kan han känna den överlägsenhet över motståndaren, som är så betydelsefull för stridsmoralen.

Soldaten måste få klart för sig, att även den fysiskt underlägna - om han blott behärskar en riktig stridsteknik - har goda möjligheter att reda sig mot en motståndare med överlägsna kropps krafter.

B. Bokens omfattning

"Handgemäng" är en handbok för instruktörer vid utbildning av befäl och värnpliktiga. Den visar exempel på hur man strider man mot man med eller utan vapen eller tillhygge.

Utbildningen bör bedrivas kontinuerligt med två-flera övningspass per vecka. År detta ej möjligt koncentreras utbildningen till kortare perioder. I båge fallen fordras en fortlöpande repetition under hela utbildningstiden. Dessa repetitioner, korta pass om 5-10 minuter, kan läggas in i uppehåll mellan andra övningar, i samband med stationsvis ordnad utbildning osv.

C. Planläggning och genomförande

Exempel på utbildningsplan återfinnes i kapitel IV.

Utbildningen i handgemäng får icke påbörjas, förrän soldaten är tillräckligt tränad här för. Grundläggande konditionsträning samt stridsgymnastik med smidighets- och kampövningar bör föregå de första passen i handgemäng.

Instruktören skall göra upp en plan (dagövning) för varje pass. En sådan dagövning bör se ut så här:

1. Uppmijkningsgymnastik 10 min
2. Kort repetition av tidigare övning
3. Nya övningar
4. Kamp- eller tävlingsmoment

Under repetitionen är det lämpligt att öva de s k sammansatta övningarna.

Innehållsförteckning

	Sid
I. Allmänna anvisningar	1
A. Inledning	1
B. Omfattning	1
C. Planläggning och genomförande	1
D. Organisation	2
E. Iakttagelser för ledare	2
F. Allmänna säkerhetsbestämmelser	2
G. Övningsmateriel	3
II. Lämpliga angreppspunkter på människokroppen	4
III. Angrepp, parader och motangrepp	6
A. Med vapen	6
1 Angrepp med vapen mot vapenförsedd försvarare	6
2 Parad och motangrepp med vapen mot vapenförsedd angripare	7
3 Parad och motangrepp med vapen mot tillhyggesförsedd angripare	11
B. Med tillhygge (kniv)	12
1 Angrepp med tillhygge mot vapenförsedd försvarare	12
2 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenförsedd angripare	14
3 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenlös angripare	15
C. Utan vapen	16
1 a Angrepp utan vapen mot vapenförsedd försvarare	16
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenförsedd angripare	17
2 a Angrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd försvarare	19
b Parad och motangrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd angripare	21
3 a Angrepp utan vapen mot vapenlös försvarare	22
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenlös angripare	28
c Frigörelse från vissa grepp	31
D. Angrepp mot post bakifrån	34
IV. Exempel på utbildningsplan	37

I. Allmänna anvisningar

A. Inledning

Den moderna striden medför hårdare påfrestningar för den enskilde soldaten. Icke minst gäller detta närrstriden, där soldaten i högre grad än eljest är överlämmad åt sig själv. Om möjligt bör fienden under närrstriden nedgöras med eld från handvapen och med handgranater. (Där detta icke längre är möjligt, angriper soldaten sin motståndare för att i handgemäng nedgöra honom.)

För att nå framgång vid handgemäng måste soldaten vara hård, hänsynslös och snabb. Han måste dessutom vara misstänksam. En fiende, som förefaller att vara skadad eller som givit sig, kan i nästa ögonblick gå till anfall.

Självfallet får utbildningen icke frammana råhet, grymhets eller inhuman behandling av fångar och sårade fiender, men soldaten skall vara fullt medveten om vad som kan vänta honom på stridsfältet och känna, att hans utbildning givit honom de tekniska färdigheter, som krävs för han framgångsrikt skall kunna genomföra en strid. Först då kan han känna den överlägsenhet över motståndaren, som är så betydelsefull för stridamoralen.

Soldaten måste få klart för sig, att även den fysiskt underläggne - om han blott behärskar en riktig stridsteknik - har goda möjligheter att reda sig mot en motståndare med överlägsna kropps krafter.

B. Bokens omfattning

"Handgemäng" är en handbok för instruktörer vid utbildning av befäl och värnpliktiga. Den visar exempel på hur man strider man mot man med eller utan vapen eller tillhygge.

Utbildningen bör bedrivas kontinuerligt med två-flera övningspass per vecka. År detta ej möjligt koncentreras utbildningen till kortare perioder. I båge fallen fordras en fortlöpande repetition under hela utbildningstiden. Dessa repetitioner, korta pass om 5-10 minuter, kan läggas in i uppehåll mellan andra övningar, i samband med stationsvis ordnad utbildning osv.

C. Planläggning och genomförande

Exempel på utbildningsplan återfinnes i kapitel IV.

Utbildningen i handgemäng får icke påbörjas, förrän soldaten är tillräckligt tränad härför. Grundläggande konditionsträning samt stridsgymnastik med smidighets- och kampövningar bör föregå de första passen i handgemäng.

Instruktören skall göra upp en plan (dagövning) för varje pass. En sådan dagövning bör se ut så här:

1. Uppmjukningegymnastik 10 min
2. Kort repetition av tidigare övning
3. Nya övningar
4. Kamp- eller tävlingsmoment

Under repetitionen är det lämpligt att öva de s k sammansatta övningarna.

Övningarna är, rätt bedrivna, ganska tröttande, varför övningsspassens längd ej bör överstiga en timme.

För att rätt teknik skall inövas, bör övningar mot levande motståndare kompletteras med övningar mot dockor, bulvener, medicinbollar osv, där slag, stötar och sparkar utförs med full kraft.

Anfall och parader, där man i beskrivningen använder ag, utförs i tillämpliga delar med andra vapen, även om dessa ej är försedda med bajonett.

Övningar, där avsikten är att endera av eller bättra stridande skall falla till marken, bedrivas på mjukt underlag, exempelvis gymnastikmatta eller gräspan.

D. Organisation

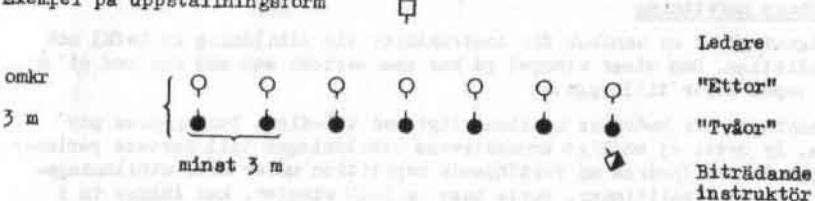
Utbildningen bedrivs lämpligen inom platonens (motsv) ram.

Vid centralt ledd utbildning utnyttjas främst vid CIS utbildat befäl.

För att instruktörsbehovet skall tillgodoses vid decentraliserad utbildning är det önskvärt, att befäl från varje platon (motsv) genomgår viss utbildning i handgäng.

Soldater av ungefär samma längd och tyngd bör arbeta ihop under början av utbildningen för att genomförandet av grepp och parader skall underlättas.

Exempel på uppställningseform



E. Iakttagelser för ledaren

Ledaren skall alltid övervaka att säkerhetsföreskrifterna följs. Vissa soldater har mer anfallslust än andra och kan, om deras omräme brister, ibland vara farliga för sina kamrater. Utan att dämpa denna framstående bör ledaren ge sådana instruktioner att olyckor förebyggs. Genom att använda dessa soldater som föregångsmän, bibehålls och utvecklas deras intresse och offensivanda. Ledaren skall dessutom, särskilt vid fri träning, tillse att avdelningen är "i gång". Inga andra grepp än dem, som är föremål för träning, får övas.

I bland kan någon tappa lusten eller visa tecken på rädsla. Detta kan ofta bero på för kraftig stegring eller för högt tempo. En återgång till förmella övningar kan då vara det lättaste sättet att "få med" dessa elever. Gång efter annan skall kontroll ske att eleverna är förtroagna med säkerhetsbestämmelserna.

F. Allmänna säkerhetsbestämmelser

1. Strid med blänka vapen (kniv, bajonett) får ej förekomma mot levande motståndare. Vapen med påsatt bajonett får dock användas vid demonstration och vid formella övningar. Härvid skall bajonett vara försedd med balja och baljfästare.
2. I början av utbildningen, särskilt vid handgemäng utan vapen, bör övningarna äga rum på matta eller stenfri gräspan.
3. Om handgemänet blir smärtamt, skall soldaten genom rop eller tydlig klapp på motståndaren göra denna uppmärksam på detta så att greppet lättas eller övningen avbryts.
4. Den angripne skall läras att följa med i greppet och inte göra mer motstånd än att den angripande känner verkan av sitt grepp eller sin koppling. Detta är icke endast en fredsmässig bestämmelse, utan den skall även tillämpas under verlig strid för att man i möjligaste mån skall undandra sig full verkan av ett grepp.
5. Särskilda Säkerhetsbestämmelser finns under vederbörlig övning.

G. Övningsemateriel

Ordinarie vapen och bajonett får icke användas vid handgemäng med motståndare. I stället skall bajonettsfäktningsgevär och knivattrapper brukas.

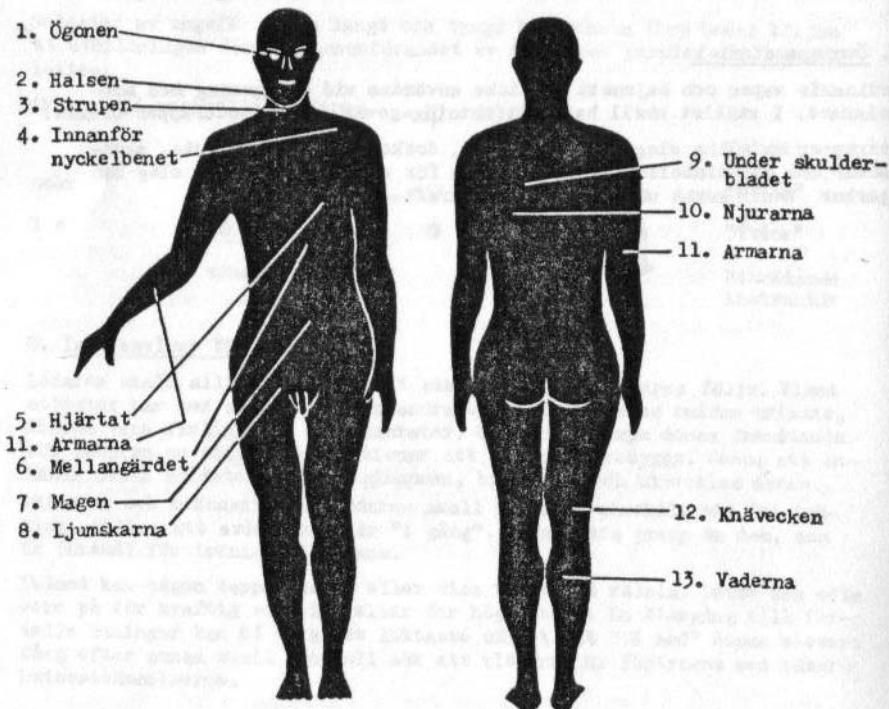
Attrapper av olika slag såsom ständare, dockor, käppar med puta, sandväckar och medicinbollar skall användas för att stötar, hugg, slag och sparkar skall kunna utföras med full kraft.

III. Lämpliga angreppspunkter på människokroppen

A. Vid stöt, hugg och stick med bajonett, kniv, spade e d

Angrepp av detta slag syftar i allmänhet till att nedgöra motståndaren och vapnet bör alltid tränga in i kroppen och ansättas mot de inre organen tex

1. Ögonen	6. Mellangärdet
2. Halsen	7. Magen
3. Strupen	8. Ljumskarna
4. Innanför nyckelbenet	9. Under skulderbladet
5. Hjärtat	10. Njurarna



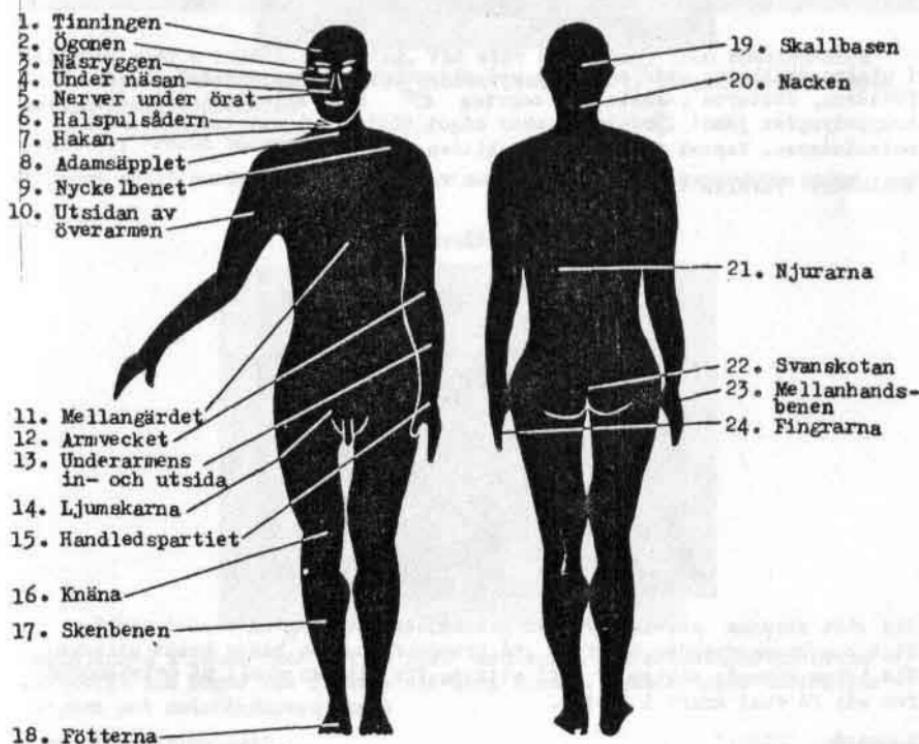
B. Vid snitt med kniv, bajonett eller annat spetsigt föremål

Detta slag av angrepp sårar och sätter i allmänhet en motståndare ur stridbart skick. De riktas främst mot ytliga muskler och organ, t e

1. Ögonen	11. Armarna
2. Halsen	12. Knävecken
3. Strupen	13. Vaderna

C. Vid slag (stötar), tryck och sparkar

Dessa angrepp utförs oftast utan vapen och ansätts lämpligen mot nedan angivna punkter.



III. Angrepp, parader och motangrepp

A. Med vapen

1. Angrepp med vapen mot vapenförsedd försvarare

Utgångsställning



I utgångsställning står soldaten med ett normalt stegs avstånd mellan fötterna, fötterna parallella, omkring 45° från anfallarriktningen, kroppstyngden jämnt fördelad, knäna något böjda samt blicken riktad mot motståndaren. Vapnet fattas enligt bilden.

Kommando: "Färdiga till stöt!"

Stöt



Vid stöt sträcks vänster arm med bicephallen fattning om vapnet samtidigt som kroppstyngden överförs på främre foten och bakre benet sträcks. Vid behov föregås stöten av fotflyttning för att man skall nå motståndaren för att få full kraft i stöten.

Kommando: "Stöt!"

Övriga angrepp med vapen beskrivs i kap A 2-4.

2. Parad och motangrepp med vapen mot vapenförsedd angripare

Parad vänster

mot stöt

mot kolvslag



Soldaten står i utgångsställning. Vid stöt (kolvslag) från motståndaren föres vapnet snett utåt vänster. Stöten (Kolvslaget) fängas av eget vapen mellan handfattningarna

Kommando: "Parad vänster!"

Paraden skall ommedelbart åtföljas av motangrepp genom exempelvis kolvslaget

Kolvslag



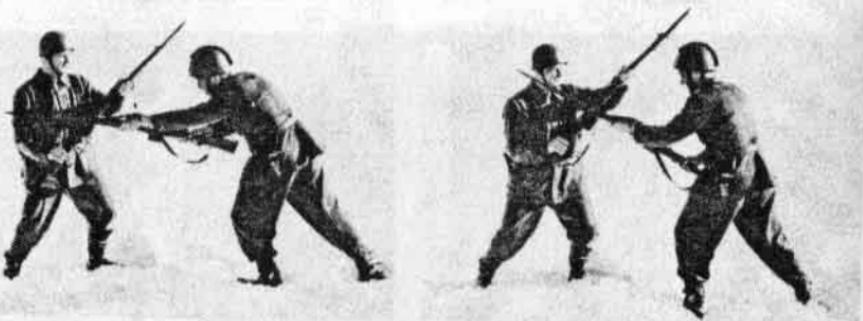
Högra armen sträcks och kolven förs med kraft mot motståndarens huvud samtidigt som höger fot flyttas ett steg framåt. Vänster hand bibehåller paraden mot motståndarens vapen

Kommando: "Kolvslag!"

Parad höger

mot stöt

mot skärning



Soldaten står i utgångsställning. Vid stöt (skärning) från motståndaren föres vapnet snett ut åt höger. Stöten (Skärningen) fängas av eget vapen mellan handfattningsarna

Kommando: "Parad höger!"

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom exempelvis skärning

Skärning



Vänstra armen sträcks och vapnet förs med kraft mot motståndarens hals. Högra handen bibehåller paraden mot motståndarens vapen.

Kommando: "Skärning!"

Parad högt



Soldaten står i utgångsställning. Vid hög stöt eller slag från motståndaren förs vapnet framåt-öppat samtidigt som knäna böjd något. Anfallet fångas av eget vapen mellan handfatningarna

Kommando: "Parad högt!"

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom

skärning

eller

kolvslag



Se sid 8



Se sid 7

Parad lågt



Soldaten står i utgångsställning. Vid låg stöt eller slag från motståndaren förs vapnet framåt-nedåt-till vänster eller höger samtidigt som kroppen fälls något framåt och knäna böjs

Kommando: "Parad lågt!"

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom
slag mot hals eller huvud



Soldaten tar ett eller två steg (beroende på avståndet) mot motståndaren och för vapnet med kraft mot dennes hals eller huvud. Motståndarens vapen fångas upp med endera låret

3. Parad och motangrepp med vapen mot tillhyggesförsedd angripare

Parad



Parera motståndarens hugg genom att föra vapnet med sänkt kolv åt sidan.

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom

skärning

eller

kolvslag



B. Med tillhygge

1. Angrepp med tillhygge mot vapenförsedd försvarare

Angreppet bör om möjligt utföras mot flera punkter på kroppen samtidigt, t. e. spade mot hals och spark mot ben.



Stöt mot mellanvärdet



Slag mot överarm



Slag mot knävecket

Försök att finta bort motståndarens vapen!

Kniven kan fattas för hugg underifrån och hugg uppifrån. Om kniven skall dras plötsligt är fattningen beroende av hur den bärts. Hänger den vid vänstra sidan är det naturligast att fatta för hugg underifrån, är den instucken fram till i ammunitionsgördel eller livrem är motsatsen att föredra. Här soldaten kniven framme är det bättre att fatta för hugg underifrån, då möjligheten att nå verkan härligen blir större.

Hugg underifrån



Grip motståndarens vapen med vänster hand och för det åt sidan



Håll kvar motståndarens vapen och hugg med full kraft

Hugg uppifrån



Angreppet bör kombineras med fintning mot annan kroppsdel, t ex spark mot underlivet



Sedan motståndaren blottat sig, görs hugget med kniven

2. Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenförsedd angripare



Parera motståndarens angrepp med vänster arm



Ta ett steg framåt samtidigt som slaget utförs mot motståndarens hals



Parera motståndarens stöt genom ett kraftigt slag med spaden så att vapnet förs åt sidan. Fatta spaden med bågge händerna



Angrip därefter cmedelbart med spark eller slag

3. Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenlösa angripare



Motståndaren anfaller med spark

Parera sparken med spaden
så att motståndaren förlorar balansen



Motståndaren oskadliggörs med hugg

C. Utan vapen

1 a Angrepp utan vapen mot vapenförsedd försvarare

Ett angrepp mot en vapenförsedd motståndare är svårt att utföra. Motståndarens uppmärksamhet måste på ett eller annat sätt avledas



Avled motståndarens uppmärksamhet genom att kasta sten, grus e d mot hans ansikte

Rusa därefter vid lämpligt tillfälle på honom

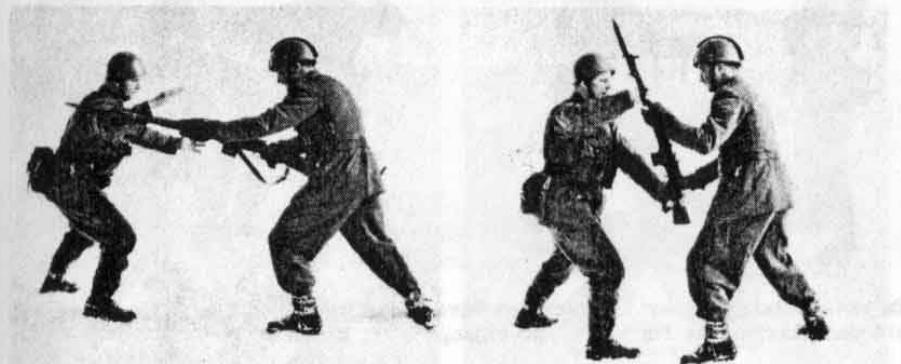


Fatta med vänster hand om motståndarens axel (uniform) och stöt med öppen hand mot haka eller ansikte

Ta hans vapen och fullfölj anfalllet



1 b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenförseggda angripare



Parera motståndarens stöt med
höger arm

Fatta med båge händer om motstån-
darens vapen och ryck det från ho-
nom



Angrip med sparkar samtidigt som vapnet rycks ur händerna på motståndaren.
Fullfölj därefter anfallset med motståndarens vapen



Om motståndaren kommer tillräckligt nära kan situationen klaras av genom att man blixtnabbt för vapnet åt sidan,



angriper med hakstöt och där efter tar motståndarens vapen och fullföljer anfallet

Särskilda anvisningar

Under utbildningen har motståndaren vapnet osäkrat och mekanismen spänd. Så fort angriparen sänker vänster arm för att föra undan vapnet, får motståndaren göra avfyring. Ledaren kontrollerar om angreppet lyckas.

Ledaren kontrollerar före övningen vapen och magasin.

Hakstöten får endast markeras, och då mot motståndarens skel.

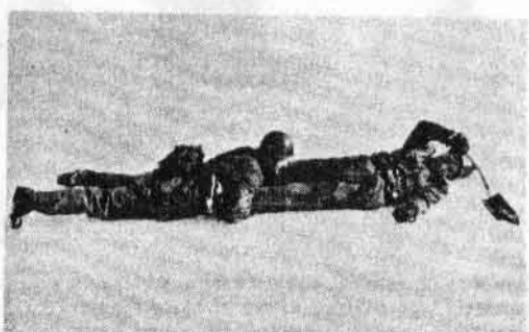
Se sid 24.

2 a Angrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd försvare

En kortväxt soldat kan angripa en större motståndare genom att rikta angreppet mot benen. Avståndet mellan de stridande får ej vara för stort, då motståndaren i sådant fall hinner parera med spark e d.



Soldaten fintar mot motståndarens ansikte. Detta medför som regel att denne söker skydda sig med höjda armar. Utnyttja detta ögonblick till dykning mot benen



Axlarna skall träffa mellan knäna och vristerna och armarna fatta om vaderna, varvid motståndaren fälls baklänges



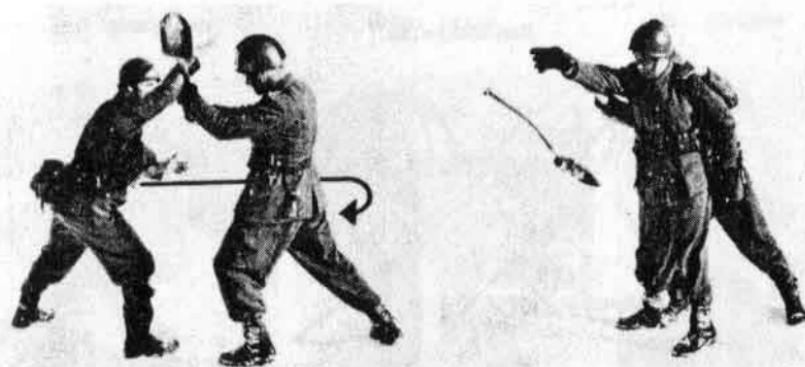
Benkopplingen bibehålls under ett kort moment, för att motståndaren skall hindras att direkt efter fallet genom kullerbytta bakåt åter komma upp. Därefter kastas motståndarens ben åt sidan och anfallet fullföljs med slag e d.

Anm. Angreppet kan även utföras bakifrån, varvid axlarna skall träffa ovanför knävecken på motståndaren, som härvid kastas framåt.

Särskilda anvisningar

Angrepp med neddykning (fram- eller bakifrån) skall tränas med stor försiktighet, enär annars den, som utsätts för anfallet, kan skadas.

2 b Parad och motangrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd angripare



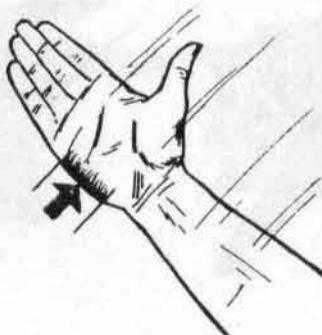
Motståndarens hugg hejdas med höger arm (se sid 28). Soldaten glider där efter snabbt runt motståndaren och slår kraftigt mot dennes armbåge, så att spaden faller till marken



Anfallet fullföljs där efter enligt kap D (sid 34)

3 a Angrepp utan vapen mot vapenlös försvarare

Handkantslag



Handens fingrar väl sträckta, tummen utåt. Handen skall träffa motståndaren med den del, som pilen utmärker

Tåspark och handkantslag



Tåsparken utförs under knät.
För hög spark ger motståndaren
tillfälle till parat



Handkantslaget skall träffa
nacken nedanför hjälmkanten

Andra anfallspunkter vid handkantslag

Mot näsryggen



Under näsan



Mot strupen



Slaget ansätts snett
uppförifrån

Slaget riktes snett
uppför

Slaget skall träffa
överför adamsäpplet

Särskilda anvisningar

Handkantslag får endast markeras mot levande motståndare och övas lämpligen
mot medicinboll. Se bild sid 45.

Strupfattning



Efter fattningen drar soldaten motståndaren åt sig

Särskilda anvisningar

Strupfattning får endast markeras mot levande motståndare.

Hakgrepp (hakstöt)



Hakgreppet tas med handflatans inre, nedre del. Fingerarna skall vara åtskilda, så att man kan nå motståndarens ögon

Stöten riktas mot hakan och utdelas snett uppåt med böjd arm och endast när man är nära in på motståndaren. Den måste utföras så snabbt som möjligt

Hakstöt



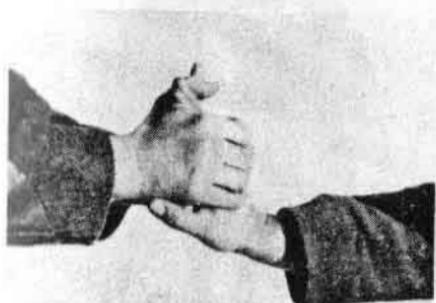
Finta med en knäspark och för därefter handen nedifrån och uppåt med en snabb rörelse. Genom knäsparken kommer huvudet – och därmed hakan – att komma närmare den som utdelar stöten

Särskilda anvisningar

Hakstöt tränas till en början mot handens insida, senare mot sandsäck eller medicinboll. Stören får ej övas mot levande motståndare.

Nedryck

Mot handledlen



Med handledlen



Fatta med båda händerna om motståndarens fingrar utan tummen

Fatta med båda händerna om motståndarens mellanhand med tummarna på handens yttersida

Mot handledlen



Sätt fram höger fot och fatta om motståndarens fingrar. Böj snabbt vänster knä nedåt-utåt samtidigt som motståndaren ryks till marken snett åt vänster. Knät skall nå marken innan motståndaren fallit omkull. Därefter sträcks hans arm och handledlen trycks mot marken under brytning mot leden

Nedryck med leden utförs på motsvarande sätt

Särskilda anvisningar

Nedrycket får ej ske anabbt i början av utbildningen. Den som utsätts för engreppet skall vara följsam för att undgå skador i hand och handled.

Handlovsgrepp



Grip tag i motståndarens högra hand med båge händerna. Den högra handen placeras något ovanför den vänstra

Swing motståndarens arm upp åt vänster till axelhöjd. Passera snabbt under armen genom att ta ett steg med höger ben



Vänd därefter helt om åt vänster



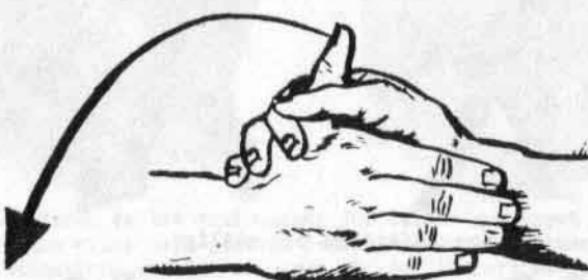
Pressa motståndarens arm upp på ryggen



Fatta om armbågen och runt över-
sidan på handen. Bryt handen mot
leden. Med denna fattning kan man
lätt leda en fånge

Genom att ytterligare pressa armen
upåt kan man tvinga motståndaren
till marken och fullfölja angreppet

Tumgrepp



Fatta motståndarens hand som vid hälsning. Lägg egen tumme över inre leden
av motståndarens tumme och bryt bakåt. Brytningen skall ske så att tummen
pressas i riktning mot armbågen

Fingergrepp

Alla brytningar mot lederna i fingrarna är effektiva om man vill åstadkom-
ma kortvarig men snabb verkan när man tar ett grepp eller lösgör sig från
ett grepp.

Shrekilda anvisningar

Handlovs-, tum- och fingergrepp får ej utföras med full kraft.

3 b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenlös angripare



Gardställning. Parallelle fötter, lätt böjda knän, överlivet något framfört, främre armens underarm nästan vågrät och trubbig vinkel i armbågsleden, fingrarna sträckta, blicken riktad under armen mot motståndaren



Hejda motståndarens angrepp så tidigt som möjligt.



För vänster (höger) arm bakom motståndarens högra (vänstra) arm och lägg den över hans överarm.



Vänster (Höger) arm fattar om egen höger (vänster) skuldra, samtidigt som motståndarens armbåge förs upp mot egen vänster (höger) axel. Pressa med kraft motståndarens arm bakåt



När motståndaren fallit till marken fortsätts angreppet genom att höger (vänster) arm eller hand pressar hans handled hårt mot marken. Skjut fram motståndarens armbåge mot egen vänster (höger) axel. Fullfölj angreppet genom att vrida axel eller armbåge ur led.

Särskilda anvisningar

Nedbrytningen skall under övning göras på följande sätt:

Gå fram med höger (vänster) ben bakom motståndaren. Gå ned på vänster (höger) knä. Det högra skall stödja motståndaren under ryggen. Gå därefter snett framåt ned på höger (vänster) knä och låt motståndaren glida ned.

Mattor skall användas.

Något hopp från stående till liggande med bibecklen koppling får ej utföras.



Anfaller motståndaren med hög spark, fatta snabbt om hans ben. Dra efter benet uppåt-bakåt så att han faller.

Motangreppet kan kombineras med spark.



Man kan också fatta om foten och vrinda motståndaren runt.



Kasta honom framåt och fullfölj anfallet.

3 c Frigörelse från vissa grepp

Livtag



Motståndaren har tagit livtag
och läst armarna



Sparks motståndaren i underlivet så
att greppet lossnar



Fullfölj anfallet med hakstöt e d



Om motståndaren tagit livtag utan att läsa armarna frigör man sig genom
hakgrepp (-stöt) och spark mot underlivet.

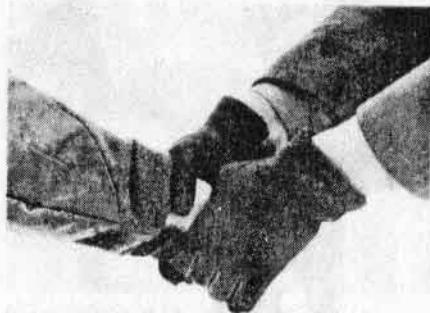
Handledsgrepp



Motståndaren har fattat om handleden med överfattning



Böj armen och vrid den samtidigt utåt mot motståndarens tumme



Motståndaren har fattat om handleden med båge sina händer ("överfattning")



Fatta med den fria handen uppifrån om den gripna och ryck uppåt mot motståndarens tummar



Motståndaren har fattat om handleden med bågge sina händer (underfattning)



Fatta med den fria handen underifrån om den gripna och ryck nedåt mot motståndarens tummar

Strupgrepp med en hand



Motståndaren har fattat med en hand om strupen



Handkantslag mot motståndarens överarm

Övningar i frigörelse från livtag och handledsgrepp bör även anordnas i samband med övningar i livräddning och då även utföras i vatten.

D. Angrepp mot post bakifrån



Försök komma omkring 2 m bakom posten



Rusa på posten bakifrån så att högra foten kommer mellan hans ben. Slå vänster underarm runt hans hals. Håll fingrarna tillsammans och sträckta. Underarmen bör träffa strax ovanför adamsäpplet

Fatta med högra handen om den vänstra. Dra bakåt så att motståndarens huvud pressas mot hans bröst och ta samtidigt några snabba steg bakåt. Under dragningen bakåt skall armarna trycka kraftigt mot motståndarens strupe

Särskilda anvisningar

Det är förenat med stor risk att utföra greppet på lek, även om motståndaren är förberedd.

Under utbildning och träning får greppet icke fullföljas till liggande. Ej heller får angruppen "dra bakåt" eller "ta några snabba steg bakåt" när man övar med levande motståndare.

Hugg uppifrån



Hugg underifrån



Slå vänstra handens insida mot motståndarens näsa och man och ryck samtidigt huvudet bakåt och utför hugget



Är motståndaren utan hjälm, slå med lämpligt tillhygge mot hjässan



Bär motståndaren hjälm hugg från sidan under hjälmen mot hals eller nacke

SMrskilda anvisningar

Utbildning och träning får endast bedrivas mot docka e.d.

- 36 -
Snappning (posten bortförs levande)



Rusa snabbt fram varvid den främste är beredd koppa strupgrepp (sid 34)



Koppla strupgrepp. Kamraten placeras sig framför med kniven i hotfullt läge

Posten avväpnas och bortförs

Särskilda anvisningar

Koppla strupgreppet långsamt och ofarligt (sid 34). Använd ofarlig "kniv".

IV. Exempel på utbildningsplan

Ett övningspass bör i allmänhet ej vara längre än en timme. 10 minuters uppvärmningsgymnastik, smidighetsövningar och i förekommande fall kort repetition av vad som tidigare gjorts igenom skall inleda varje pass.

Alla "sammansatta" övningar skall gå i en följd och exerceras in.

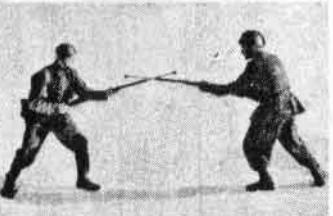
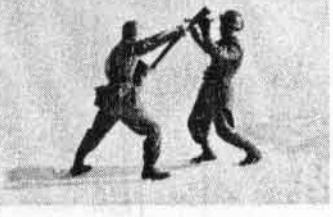
Nedan beskrivna övningar med bajonettförsedd vapen gäller i tillämpliga delar även vapen på vilka bajonett ej kan anbringas.

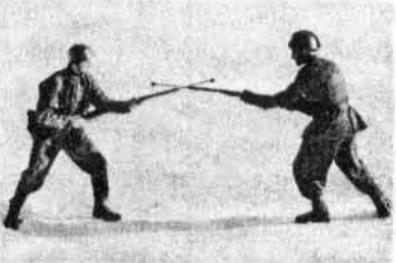
Anm. Planen är uppgjord för 25 timmar. Disponeras icke denna tid, övas i första hand de övningar, som markerats med x.

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
1	Film Döda eller dödas	1	AMF nr 3060
2	<u>Angrepp och parader med vapen</u>	1	Sid 6-10
x			
3	- övn 2	1	- övn 2
4	<u>Sammensatta övningar med vapen. Utan motståndare</u>	1	Övningarna a)-g) skall gå i en följd och exerceras in Sid 6
	a) Utgångsställning		
			
	b) Stöt		Sid 6
			

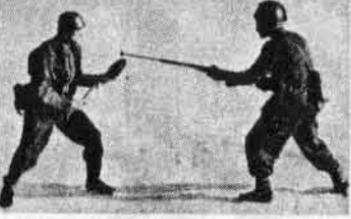
Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
4 forts	c) Kolvslag		Sid 7
	d) Skärning		Sid 8
	e) Parad högt		Sid 9
	f) Parad lågt		Sid 10
	g) Utgångsställning Se a)		Sid 6

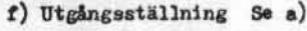
Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
4 fort s	a) Utgångsställning		Övningar med kplst utförs i till lämpliga delar som med bajonett försedda vapen Sid 6
	b) Stöt		Sid 6
	c) Parad högt		Sid 9
	d) Parad lågt		Sid 10
	e) Utgångsställning Se a)		Sid 6

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
5 x	<u>Sammansatta övningar med vapen. Motståndare</u> a) Utgångsställning	1	Övningarna a)-g) genomförs i följd och exerceras in
			
	b) Stöt		Motståndaren tar ett steg tillbaka och parerar lågt
			
	c) Kolvslag		Motståndaren parerar högt
			
	d) Skärning		Motståndaren tar ett steg bakåt och parerar högt
			

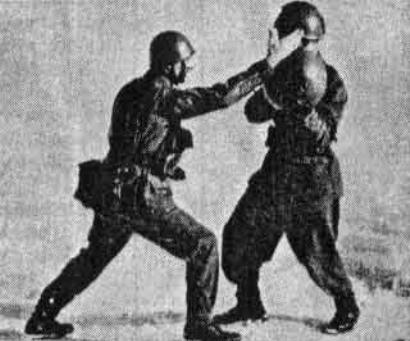
Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
5 forts	e) Parad högt		Motståndaren angriper med skärning
			
	f) Parad lågt		Motståndaren angriper med kolvslag mot underlivet
			
	g) Utgångsställning		
			
6 x	<u>Bajonettfäktning</u>	1	Repetera övning nr 5 först
7 x	<u>Angreppspunkter på människokroppen</u>	1	Sid 4, 5

Ovn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
8 x	<u>Angrepp och parader med tillhygge</u>	1	Sid 12-16
9 x	<u>Sammanställda övningar med tillhygge</u> Utan motståndare a) Utgångsställning  b) Stöt  c) Hugg från höger  d) Hugg från vänster 	1	I tillämpliga delar som med vapen. Se övning nr 3, bild a)

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
9 forts	e) Parad högt		Som med vapen
			
	f) Parad lågt		
			
	g) Utgångsställning Se a)		
10	Pared och motangrepp med vapen mot tillhyggesförsedd angripare	½	
11 x	Sammansatta övningar med tillhygge och vapen. Motståndare	1	Övningarna a)-f) genomförs i följd och exerceras in
	a) Utgångsställning		
			
	b) Hugg från vänster		Försök att slå bort motstånda- rens vapen
			

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
11 forts	c) Hugg från höger		Satstagning och ett steg framåt
			
			Se övning 9 c) Motståndaren gör parad högt
			Motståndaren gör skärning
			Motståndaren gör kolvslag mot underlivet
			
			
12	<u>Bajonettfäktning</u>	1	Relativt fri form för att uppnå bl a hårdhet

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
13 x	<u>Uppövning av styrkan i händer och fötter</u> a) Händerna	1	Medhjälparen är försedd med en medicinboll, som hålls framför den kroppsdel mot vilken slaget skall utföras. Vid boxning skall slaget gå utåt, vid handkantslag inåt. Serien görs i en följd och exerceras in. Utgångsställning
			
			Boxning höger
			Handkantslag vänster

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
13 forts			Handkantslag höger
			Boxning vänster
	b) Fötterna		Se a)
			Knäspark höger

Övn nr 13 forts	Omfattning	Tim	Anvisningar
			Knäspark vänster
			Täspark höger
			Täspark vänster

Övn nr	Omfattning	Bild	Tim	Anvisningar
14 x	<u>Angrepp och parader utan vapen mot vapenförsedd motståndare</u>	Se sid 16-18	1	Vid övningar där en eller båge av de stridande kastas i golvet (marken) bör underlaget vara mjukt (t ex mattor, mjuk gräsmatta)
15 x	<u>Angrepp och parader utan vapen mot tillhyggesförsedd motståndare</u>	Se sid 19-21	1	Se övn 14
16 x	<u>Angrepp och parader utan vapen mot vapenlös motståndare</u>	Se sid 22-25	1	
17 x	- övn 16	Se sid 26-30	1	
18	<u>Bajonettfäktning</u>		1	Se övn nr 6
19	- övn 16	Se sid 25-30	1	
20	- övn 16	Se sid 22-30	1	
21	<u>Frigörelse från vissa grepp</u>	Se sid 31-33	1	Jämför även de lösgöringsgrepp, som används i simundervisningen
22	<u>"Fri brotning"</u> <u>"Herre på täppan"</u>		1	Mattor eller mjuk gräspan. Eleverna kan indelas i grupper efter tyngd och storlek. Segrare är den, som fått motståndaren på rygg. Ledaren tillser att farliga grepp ej används

Övn nr	Omfattning	Bild	Tim	Anvisningar
23 x	<u>Angrepp mot post</u>	Se sid 34-36	1	
24-26	<u>Repetition och tillämpningsövningar</u>		3	

Summa 25 timmar

Downloaded from

<http://www.get-tough.net>